Testi nevelés

(dietetika), azon intézkedések összege, melyekkel a nevelés a növendék egészségét nem akarja óvni, testét erőssé, edzetté s a lélek alkalmas és készséges eszközévé akarja lenni. A T. érdekében teendő intézkedések leginkább a lakásra, ruházatra, alvásra, táplálkozásra, testgyakorlatra és edzésre vonatkoznak.

A lakásra nézve megkivánja a T., hogy ne csak az időjárás viszontagságai ellen védje a gyermeket, hanem legyen száraz és tágas, bőven férhessen hozzá friss levegő és világosság, hőmérséklete legyen enyhe és egyenletes (15-16 R°).

A ruházat (l. o.) azért fontos, mivel a test melegének a levegőbe való kiömlését szabályozza.

Az alvás (l. o.) dietetikai szabályozására nézve kivánatos, hogy időtartamra a gyermek életkorához mért legyen (a gyermek az idő felét, a felnőtt egy harmadát, az agg ember egy negyedét töltse alvással), hogy közvetetlenül a lefekvés előtt a gyermek se ne egyék, se erős testi mozgást, sem pedig megerőltető szellemi munkát ne végezzen, hogy második évétől fogva szoktassuk szőrderékaljon, hanyatt fekve aludni, párnája 3-4 hüvelyknyi magas, takarója télen könnyü dunna, nyáron vattás paplan legyen. A hét éven túl lévő gyermekeknek legegészségesebb a fűtetlen hálószoba.

A táplálkozásra nézve (l. o.) itt a T. szempontjából csak annyit jegyzünk meg, hogy gyermekeknek napjában többször kell enniök, mint a felnőtteknek s hogy a test és szerveinek növekedésénél, valamint a gyorsabb anyagcserénél fogva több fehérjét tartalmazó táplálékra van szükségük.

A testgyakorlaton (l. Tornázás) kivül kiváló fontoságu végre a T.-re nézve az edzés, amelynek feladata érzéketlenné, közömbössé tenni közvetetlenül a növendék testét s közvetve lelkét a külső, fizikai befolyásokkal szemben. Az edzés hideg mosásokkal, nagy sétákkal és kirándulásokkal hőben, hóban, mesterségesen teremtett mindenféle nélkülözésekkel képessé akarja tenni a gyermeket, hogy könnyen el tudjon viselni hideget, meleget, éhséget, szomjuságot, fárasztó munkát és testi fájdalmat.